



La alimentación saludable

Alimentarse bien es una de las mejores medidas que puede tomar para mantenerse sana. Seleccionar buenas opciones de alimentos puede darle energía, mejorar su bienestar físico y mental, y reducir el riesgo de padecer de enfermedades.

Este folleto explica

- los beneficios de alimentarse bien
- buenas opciones de alimentos
- cómo mantener una dieta balanceada
- un peso saludable para usted

Los beneficios de alimentarse bien

Una dieta equilibrada es vital para tener buena salud. El cuerpo necesita un suministro balanceado de **nutrientes** para crecer, reponer el tejido desgastado y obtener energía. No recibir una cantidad suficiente de estos importantes nutrientes puede afectar adversamente la salud. Sin embargo, consumir demasiados alimentos y **calorías** en exceso, puede ser perjudicial para la salud. La **obesidad** se ha convertido en un problema grave de salud en Estados Unidos. Esto se debe a que aumenta el riesgo de que ocurra una **enfermedad cardiovascular**, **diabetes**, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer del seno, del colon y del **útero**. La obesidad también se ha asociado con infertilidad. Al mantener un estilo de vida saludable e incorporar buenas opciones de alimentos y ejercicio en su vida, es posible prevenir o controlar muchas de estas enfermedades.

Opciones de alimentos

El sitio de Internet “MyPlate” (www.choosemyplate.gov), o Mi plato, del Departamento de Agricultura de EE. UU., puede ayudarle a planear una dieta saludable. El sitio ofrece un programa gratuito que se llama “SuperTracker”, para ayudarle a llevar un registro de su dieta, y toma en cuenta su edad, sexo, estatura, peso y actividad física y le indica la cantidad que debe consumir de cada uno de estos cinco grupos de alimentos:

1. Granos—Los alimentos elaborados con granos, como el trigo, el arroz, la avena o la cebada se encuentran en este grupo. Algunos alimentos con granos son el pan, la pasta, la avena preparada, los cereales y las tortillas. Asegúrese de que más de la mitad de los alimentos de granos que consuma cada día sean granos integrales. Los granos integrales son aquellos que no han sido procesados y

que contienen el grano entero. Algunos ejemplos son la avena cortada a máquina (avena irlandesa), el arroz integral y la cebada.

2. Frutas—Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas. El jugo 100% de fruta también cuenta, pero es mejor comerse la fruta fresca entera.
3. Vegetales—Los vegetales pueden ser crudos o cocidos, congelados, enlatados, secos o jugo 100% de vegetales. Consuma una variedad de vegetales de diferentes colores: anaranjados, rojos, verdes y amarillos.
4. Alimentos con proteína—Los alimentos con proteína son la carne, las aves, los mariscos, los frijoles (o habichuelas) y los guisantes (o chícharos), los huevos, los productos procesados de soya, las nueces y las semillas. Incluya una variedad de proteínas en la dieta y elija carnes y aves sin grasa o con poca grasa.
5. Productos lácteos—La leche y los productos elaborados con leche, como el queso, el yogur, el helado (nieve) componen el grupo de productos lácteos. Elija variedades sin grasa o bajos en grasa (1%).

Algunas personas tienen alergias a alimentos o no pueden digerir o tolerar ciertos alimentos debido a un **trastorno autoinmunitario**. Por ejemplo, algunas personas no pueden ingerir leche ni productos lácteos porque no elaboran una enzima, que se llama lactasa, la cual digiere la leche. En la gente que padece de la enfermedad celíaca ocurre una reacción inmunitaria cuando consumen gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. Si desea obtener más información sobre las intolerancias a los alimentos y consejos para reemplazarlos cuando planifique las comidas, visite www.nutrition.gov/nutrition-and-health-issues/digestive-disorders. A menudo es útil consultar a un dietista si tiene necesidades especiales de la alimentación.

Cómo mantener un equilibrio en la dieta

Cada dieta debería incluir proteínas, carbohidratos y grasas. En los últimos años se ha prestado mucha atención a las dietas especiales que enfatizan un nutriente en lugar de otro. En realidad no hay una fórmula mágica para llevar una dieta saludable. La clave es balancear los alimentos en la dieta para tratar de consumir una variedad de alimentos saludables.

Proteínas

Las proteínas son fuentes de nutrientes que el cuerpo necesita para desarrollar y reparar músculos y otros tejidos. Los siguientes alimentos contienen proteína:

- Carne de res, cerdo y pescado
- Aves
- Huevos

- Frijoles (habichuelas) y guisantes (chícharos)
- Nueces y semillas

Asegúrese de incluir una variedad de alimentos con proteína en su dieta. Elija carnes y pescados bajos en grasa, como el pollo y los cortes de carne de res sin grasa. El pescado y los mariscos son buenas fuentes de proteína y contienen grasas saludables. Sin embargo, las mujeres embarazadas o que planean quedar embarazadas, así como los niños pequeños, deben evitar ciertos tipos de pescado que contienen mucho mercurio: el tiburón, el lololátilo, la caballa gigante y el pez espada. El atún blanco (cuyos niveles de mercurio son más altos que los del atún light enlatado) no se debe consumir más de una vez a la semana.

Las personas vegetarianas pueden obtener proteína de las nueces, las semillas, la mantequilla de nueces y los productos con soya como el tempeh y el tofu. Las personas vegetarianas que consumen productos lácteos en la dieta también pueden obtener la proteína necesaria de la leche y los huevos.

Grasas

El cuerpo necesita cierta cantidad de grasa para funcionar normalmente. Un tipo de grasas específico, que se llama ácidos grasos omega-3, desempeñan una función importante en el desarrollo del cerebro. Las grasas también son vitales para el funcionamiento del **sistema inmunitario**, promueven la coagulación de la sangre y facilitan el uso de vitamina A, D, E y K del cuerpo.

La grasa en los alimentos que consume se digiere y se envía al hígado. El hígado entonces transforma la grasa en **lipoproteínas**. Las lipoproteínas están compuestas por **colesterol**, grasas y proteínas. Las lipoproteínas transportan la grasa a través de los vasos sanguíneos para usarla o almacenarla en otras partes del cuerpo.

Hay distintos tipos de grasa en los alimentos. Algunos son beneficiosos para la salud, mientras que otros no lo son. Debe tener en cuenta los distintos tipos de grasa en su dieta:

- Las grasas saturadas provienen principalmente de la carne y los productos lácteos. Estas grasas tienden a solidificarse cuando se enfrían. Algunos ejemplos son la mantequilla y la manteca de cerdo. También hay dos grasas saturadas de origen vegetal: el aceite de palma y el aceite de coco.
- Las grasas insaturadas tienden a ser líquidas y provienen principalmente de plantas y vegetales. Los aceites de oliva, canola, cacahuate (maní), girasol y pescado son todas grasas insaturadas.
- Las grasas trans son grasas insaturadas que se han procesado por medios químicos para que se solidifiquen a temperatura ambiente. Este proceso se hace para que los alimentos duren más y tengan mejor sabor. Las mantecas vegetales, las margarinas, las galletas de soda y dulces, y las golosinas como los chips de papa a menudo contienen grasas trans.

Consumir demasiadas grasas saturadas y grasas trans puede aumentar el nivel de colesterol lo cual puede aumentar el riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular. La mayoría de la grasa que consuma debe ser en forma de aceites vegetales insaturados.

Tenga en cuenta que todos los tipos de grasa tienen muchas calorías. Una onza de grasa tiene más del doble de calorías que la misma cantidad de proteínas o carbohidratos. La grasa que el cuerpo no necesita se almacena inmediatamente como tejido adiposo (grasa). La grasa se convierte en energía cuando el cuerpo utiliza más calorías de las que consume. Si no usa esas calorías, los depósitos de grasa se acumulan. El exceso de grasa corporal puede causar varios problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y problemas en las articulaciones.

La cantidad de grasa que debe consumir se basa en su edad, sexo y el nivel de actividad física. Las grasas no deben componer más del 20% al 35% de la dieta de un adulto. En la mayoría de la gente, eso es aproximadamente de 44–78 gramos de grasa al día. Si hace ejercicio más de 30 minutos al día, puede consumir más de esta cantidad.

La mayoría de la gente en Estados Unidos recibe más de la cantidad recomendada de grasa al día. Para ayudarle a reducir su consumo general de grasa, limite los alimentos que contengan grasas saturadas en exceso, como los productos lácteos y las carnes ricos en grasa. Beba leche baja en grasa y coma carnes magras, como aves. También puede reducir su consumo de grasa cambiando la manera en que prepara los alimentos:

- Ase a la parrilla, hornee, hierva, o cocine al vapor la comida en lugar de freírla o saltearla.
- Elimine la grasa líquida de las sopas.
- Quite toda la grasa de las carnes.
- Quite la piel de las aves.

Limite el consumo de alimentos procesados bajos en grasa. Muchas veces las galletas y las papitas bajas en grasa tienen mucha azúcar y sal para realzar el sabor. Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos.

Carbohidratos

Todos los carbohidratos se descomponen en **glucosa**, el combustible principal del cuerpo que proporciona energía a todas las actividades. Hay dos tipos de carbohidratos: carbohidratos simples y carbohidratos complejos. Los carbohidratos simples proporcionan un estímulo rápido de energía ya que se digieren y absorben rápidamente. Estos se encuentran naturalmente en los alimentos dulces, como las frutas, y también se pueden agregar a los alimentos en forma de azúcar común, miel y jarabe dulce. Los carbohidratos simples a menudo tienen muchas calorías. Es mejor limitar el consumo de ellos y elegir los que se encuentran naturalmente en los alimentos. Evite las bebidas dulces y los alimentos con azúcar agregada.

Cómo leer las etiquetas de alimentos

Todos los alimentos empaquetados deben estar claramente etiquetados con la información de los nutrientes. Leer todas las etiquetas de los alimentos le asegurará tomar mejores decisiones. La etiqueta indicará la cantidad de gramos de grasa y cuántas calorías hay en cada porción.

Tamaño de la porción: La cantidad servida y consumida. Los números en la etiqueta se refieren a esta cantidad de comida.

Calorías: La cantidad de energía que provee un alimento en una porción.

Nutrientes: Una lista de los nutrientes que contiene el producto. Los nutrientes que aparecen aquí son grasa (saturadas y trans), colesterol, sodio, carbohidratos (fibra dietética y azúcar) y proteína.

Grasa total: La cantidad de grasa en una porción.

Grasas saturadas: Este tipo de grasa proviene principalmente de la carne y los productos lácteos. Tiende a solidificarse cuando está fría, por ejemplo la mantequilla y la manteca de cerdo. La manteca, el aceite de palma y el aceite de coco también son grasas saturadas.

Grasas trans: Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas, como en la manteca o la margarina en barras. Este proceso se hace para que los alimentos duren más y tengan mejor sabor. Las mantecas vegetales, algunas margarinas, las galletas de soda y dulces, y las golosinas como los chips de papa contienen grasas trans.

Porcentaje de valores diarios: El porcentaje de nutrientes que aporta este producto basado en la cantidad diaria recomendada. Se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Cantidad por Ración		Cal. Grasa 10
Calorías	100	
%Valor Diario*		
Grasa Total	1g	2%
Grasa Sat.	.5g	2%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	0g	0%
Sodio	450mg	19%
Carb. Total	22g	7%
Fibra Dietética	2g	8%
Azúcares	0g	
Proteínas 3g		
Vitamina A	0%	Vitamina C 0%
Calcio	0%	Hierro 3%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de	65g 80g
Grasa Sat	Menos de	20g 25g
Colesterol	Menos de	300mg 300mg
Sodio	Menos de	2,400mg 2,400mg
Carb. Total		300g 375g
Fibra Dietética		25g 30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4		

Los carbohidratos complejos consisten en la fibra dietética y los almidones. Dado que el cuerpo tarda más en procesarlos, los carbohidratos complejos proporcionan energía durante más tiempo que los carbohidratos simples. Los carbohidratos complejos se encuentran en el pan, el arroz, la pasta, algunas frutas

y los vegetales con almidones, como las papas y el maíz.

La fibra se encuentra en muchos alimentos provenientes de plantas. Es la parte de la planta que el cuerpo no puede digerir. La fibra pasa relativamente intacta a través del sistema digestivo. Puede ayudar a prevenir el estreñimiento agregando masa a las heces y facilitando así el paso de las heces. Debe consumir 25 gramos de fibra al día. Algunas buenas fuentes de fibras son las siguientes:

- Frutas (especialmente frutas secas, bayas, naranjas, y manzanas y duraznos con la cáscara)
- Vegetales (como los frijoles secos así como los guisantes y vegetales de hojas como la espinaca y la col rizada)
- Productos de granos integrales (como el pan de trigo o el arroz integral)

La fibra también mantiene estables los niveles de glucosa en la sangre porque pasa lentamente por las vías digestivas. Los alimentos con estas propiedades se describen como con un “índice glucémico bajo” ya que no aumentan súbitamente los niveles de glucosa en la sangre. Consumir alimentos con un índice glucémico bajo puede ayudarle a sentirse llena y reducir la sensación de hambre, lo cual promueve la pérdida de peso. Los alimentos con un índice glucémico bajo también pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y previenen la diabetes.

Vitaminas y minerales

La mayoría de las mujeres deben asegurarse de recibir suficiente calcio, hierro y ácido fólico pero no mucho sodio. Algunas mujeres necesitan una cantidad mayor o menor de estas vitaminas y minerales, como las mujeres que están embarazadas o en la *menopausia*, o aquellas que tienen problemas médicos, como diabetes o presión arterial alta.

Calcio y vitamina D

Los huesos son tejidos vivos que se desarrollan y están compuestos por fosfato de calcio y una proteína que se llama colágeno. El calcio es necesario para mantener huesos saludables. Las mujeres de 18 a 50 años necesitan 1,000 miligramos (mg) de calcio al día. Las mujeres mayores de 50 años necesitan 1,200 mg de calcio al día. Tres tazas de leche sin grasa al día proporcionan aproximadamente 1,000 mg de calcio. Otros productos lácteos, como el yogur y el queso, también contienen una cantidad abundante de calcio. Algunas fuentes de calcio que no provienen de productos lácteos son las siguientes:

- Las hojas de color verde oscuro (berza, espinaca, hojas de nabo, col rizada y brócoli)
- Los frijoles de soya y algunos productos de soya

- Ciertos pescados enlatados y mariscos (sardinas, salmón rosado con espinas, cangrejo azul y almejas)
- Los cereales y jugos con calcio agregado

También es importante recibir una cantidad suficiente de vitamina D, la cual ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Debe recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día si tiene de 19–70 años y 800 unidades internacionales si tiene más de 70 años. Algunas fuentes beneficiosas de calcio son la leche enriquecida con vitamina D y el pescado con abundantes grasas insaturadas, como el salmón. La exposición a la luz solar también convierte una sustancia química que se encuentra en la piel en vitamina D.

Hierro

El hierro es necesario para producir glóbulos rojos nuevos. La forma más común de *anemia* se produce a causa de la falta de hierro. Las mujeres pueden presentar anemia debido a la pérdida de sangre que ocurre en la menstruación o durante el parto. La anemia puede hacerle sentirse cansada y débil.

La mayoría de las mujeres en edad de procrear necesitan 18 mg de hierro al día. Durante y después de la menopausia, es posible que las mujeres no necesiten estos niveles elevados de hierro. Si tiene de 51 años en adelante, necesita solo 8 mg de hierro al día. Una porción de la mayoría de los cereales para el desayuno, con hierro añadido, debe ser suficiente para satisfacer este requisito diario. Otros alimentos que son buenas fuentes de hierro son:

- La espinaca
- Los frijoles (frijoles de soya, frijoles blancos, lentejas, frijoles colorados, garbanzos)
- Las almejas y ostras (ostiones)
- Las carnes (de res, pato, cordero)
- La carne de los órganos (hígado, menudos de ave)

Es bueno consumir alimentos con abundante vitamina C, como naranjas y tomates, en la misma comida con una cantidad alta de hierro. La vitamina C ayuda al cuerpo a usar mejor el hierro.

Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B que también se le conoce como folato. El ácido fólico mejora la salud en general y también ayuda a reducir el riesgo de tener un bebé con un *defecto del tubo neural*. Antes del embarazo, necesita tomar 400 microgramos de ácido fólico al día, y durante las 12 primeras semanas de embarazo necesita 600 microgramos de ácido fólico al día. El ácido fólico se agrega a ciertos alimentos (panes, cereales, pasta, arroz y harinas) y se encuentra en verduras de hojas verde oscuro, ciertas frutas y frijoles o habichuelas. Sin embargo, puede que sea

difícil obtener todo el ácido fólico que necesita de los alimentos solamente. Por este motivo, se recomienda que todas las mujeres en edad de procrear tomen un suplemento multivitamínico que contenga 400 microgramos de ácido fólico.

Sodio

El sodio está asociado con niveles elevados de presión arterial. El sodio se debe usar en pequeñas cantidades, es decir, aproximadamente 2,300 mg o más o menos de una cucharadita de sal al día. Si tiene más de 50 años, es afroamericana, o tiene diabetes, presión arterial o una enfermedad de los riñones, no debe consumir más de 1,500 mg al día. Seleccione y prepare alimentos con poca sal. Vigile su consumo de alimentos procesados, como sopas, aderezos para ensaladas y productos de panadería que a menudo contienen grandes cantidades de sodio. Puede verificar el contenido de sal de un producto leyendo la etiqueta del mismo.

Peso saludable

Su peso es el resultado de la cantidad de calorías que consume contra la cantidad que quema. Debe mantener su peso dentro de un límite saludable para su estatura. El *índice de masa corporal (IMC)* se usa para comparar la estatura de una persona con su peso y así determinar si tiene sobrepeso. Un IMC de 18.5–24.9 se considera normal. Una persona con un IMC de 25–29.9 tiene sobrepeso. Una persona con una puntuación de 30 o más se considera obesa. Para determinar su IMC, visite www.nhlbisupport.com/bmi.

Si su peso no se encuentra dentro del límite saludable, trate de perder las libras de más. Incluso una pérdida modesta de peso de 5–10% del peso corporal puede surtir un efecto positivo. La mejor manera de adelgazar es gastar más calorías de las que consume. Puede lograrlo haciendo ejercicio regularmente y adoptando un programa de alimentación saludable.

Por último...

Alimentarse bien es una de las mejores medidas que puede tomar por el bien de su salud. Para asegurarse de recibir todos los nutrientes que necesita de su dieta, consuma una variedad de alimentos. Mantenga en equilibrio los alimentos que consume y el ejercicio para controlar el peso. Cuando elija alimentos, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- La mitad de su plato debe consistir en frutas y vegetales.
- Consuma leche sin grasa o con 1% de grasa.
- Trate de que mitad de los granos que consume sean granos integrales.
- Varíe sus fuentes de proteína. Coma pescado dos veces a la semana y elija carnes y aves sin grasa. Las personas vegetarianas pueden obtener proteína

de una variedad de alimentos de origen vegetal, como de nueces, semillas y productos de soya.

- Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- Limite el consumo de sodio.
- Consuma menos alimentos con grasas saturadas o grasas trans.
- Disfrute sus comidas, pero coma menos.
- Limite su consumo de alcohol (una bebida al día para las mujeres).

Glosario

Anemia: Niveles anormalmente bajos de sangre o glóbulos rojos en la sangre. En la mayoría de los casos se debe a una deficiencia o falta de hierro.

Calorías: Unidades de calor que se usan para expresar el combustible o el valor de energía del alimento.

Colesterol: Sustancia natural que actúa como uno de los componentes básicos de las células y hormonas que ayuda a transportar la grasa por los vasos sanguíneos para usarse o almacenarse en otras partes del cuerpo.

Defecto del tubo neural: Defecto congénito que se produce debido al desarrollo incompleto del cerebro, la médula espinal o sus revestimientos.

Diabetes: Enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Enfermedad cardiovascular: Enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

Glucosa: Azúcar que está presente en la sangre y representa la fuente principal de combustible del cuerpo.

Índice de masa corporal (IMC): número que se calcula a partir de la estatura y el peso y que se usa para determinar si el peso de una persona se encuentra por debajo de lo normal, si es normal o si la persona tiene sobrepeso o es obesa.

Lipoproteínas: Sustancias que transportan el colesterol dentro y fuera del hígado y por toda la sangre.

Menopausia: Período en la vida de la mujer cuando cesa la menstruación; se define como la ausencia de períodos menstruales durante un año.

Nutrientes: Sustancias que nutren y que se obtienen de los alimentos a través de vitaminas y minerales.

Obesidad: Problema médico caracterizado por un exceso de grasa corporal.

Sistema inmunitario: Sistema de defensa natural del cuerpo contra sustancias extrañas y organismos invasores, como las bacterias que causan enfermedades.

Trastorno autoinmunitario: Enfermedad en la que el cuerpo ataca a sus propios tejidos.

Útero: Órgano muscular ubicado en la pelvis de la mujer que contiene al feto en desarrollo y lo nutre durante el embarazo.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de noviembre 2013 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920